



# 乐山广播电视报



LESHAN BROADCAST TV WEEKLY

一份有温度的城市周报

29

总第1601期  
本期28版  
2024年07月18日

乐山广播电视报社 出版 社长：刘 岚

# 失信者



P03-07

国内统一连续出版物号：CN51-0095-07 邮发代号：61-519 本报数字报网址：http://szb.lswkly.com/ 主管：四川党报集团



SINCE 1993  
乐山广播电视台

乐山广播电视台

温度 风度 厚度

## 本期导读

乐山广播电视报  
2024.07.18

READING  
GUIDANCE



### 08

新闻周刊

面孔

嘉州荔枝“掌门人”张学义



### 10

新闻周刊

观察

平替消费热起来



### 12

新闻周刊

专题

2024川渝大学生美食文化季启动



### 20

文旅周刊

乐途

打卡稻梦空间

值班编委：熊春鹰  
美术总监：游昌学  
版式：赵霜琪 马煜航 杨苹  
黎澳 朱熹

本报数字报：<http://www.lswkly.com>  
微信公众号：乐山头条  
联系电话：2429052  
13550571588

本报部分图片来源于网络,请作者  
与本报联系,以奉稿酬。

我们需要认识到，失信问题并非一蹴而就的。解决失信问题需要政府、金融机构、个人等多方面的共同努力。只有形成合力，才能有效遏制失信问题的蔓延，维护良好的社会信用环境。

# 失信者

■ 本报记者 金丹 刘岚 罗妍玲





# 典型案例

## NO.1

2019年10月，廖某某以做工程需要交纳工程保证金为由，向李某某借款58300元。2020年1月21日廖某某向李某某出具《借条》承诺于2020年2月21日前还清，如到期未还清李某某可向法院提起诉讼，并按同期6%的利率及违约金1万元支付李某某本人。借款期满后，李某某多次催告，廖某某始终未归还任何款项。2020年8月5日，李某某向乐山市市中区人民法院（以下简称市中区法院）提起诉讼。法院开庭审理后依法作出判决：被告廖某某在本判决生效之日起十日内支付原告李某某借款本金58300元和利息（从2020年2月22日起至借款本金还清之日，以尚欠本金58300元为计算，基数按年利率6%计算）；廖某某在本判决生效之日起十日内支付李某某违约金10000元；加倍支付迟延履行期间的债务利息；承担案件受理费1119元。

因廖某某在判决生效后未履行义务，李某某于2021年1月6日向市中区法院申请强制执行。执行中，市中区法院依法向被执行人廖某某发出了执行通知书、报告财产令，督促其履行判决确定的义务，责令其报告财产、支付迟延履行期间的债务利息并承担案件执行费。2021年2月2日双方当事人到庭进行调解，并达成执行和解，廖某某承诺在

2021年2月7日前履行所有义务。2021年2月10日，廖某某未按照执行和解协议履行义务，法院依法将其纳入失信被执行人名单，并发出限制消费令进行惩戒。截至2021年4月21日，廖某某依旧未履行执行和解协议中确定的义务，也未如实向法院申报财产，法院依法对廖某某采取拘留十五日的司法强制措施。

此后，廖某某于2022年9月、2023年1月通过微信转账支付李某某2万元，余款以各种理由拖欠至今。经查，在强制执行期间，廖某某于2023年2月至同年10月租用宝马、奔驰等豪华轿车用于自己的工程接待、出行等事宜，共计支付租金10万余元。2023年3月至4月，廖某某将自有资金3万余元转移至朋友账户后用于日常开支。2022年11月至2023年11月，廖某某购买彩票下注共计花费60余万元，中奖80余万元。但在此期间，廖某某仍未向李某某还清近5万余元款。因廖某某拒绝报告财产情况、违反人民法院限制消费令及有关消费令等拒不执行的行为，被采取司法拘留措施后仍拒不执行，市中区法院依法将其涉嫌拒执犯罪的线索移送至公安机关审查立案。2023年12月20日，经乐山市市中区人民法院公开开庭审判，廖某某犯拒不执行判决、裁定罪，被判处有期徒刑七个月。



# NO.2

2011年5月26日，乐山市某物业服务有限公司与乐山市某房地产开发有限公司签订《前期物业服务合同》，合同约定由该物业服务有限公司从2011年5月开始为乐山市市中区某小区业主提供物业服务。合同签订后，该物业服务有限公司依据约定履行了自己物业服务的义务，但自2019年1月起未收到该小区业主魏刀（化名）缴纳的物业服务费。2023年5月4日，该物业服务有限公司向法院提起诉讼。法院开庭审理后依法作出判决：被告魏刀在本判决生效后十日内支付原告2019年1月1日至2021年9月30日期间的物业服务费4903元；加倍支付迟延履行期间的债务利息；承担案件受理费50元。

因魏刀在判决生效后未履行义务，该物业服务有限公司于2024年3月25日向市中区法院申请强制执行。执行中，市中区法院依法向被执行人魏刀发出了执行通知书、报告财产令，督促其履行判决确定的义务，责令其报告财产、支付迟延履行期间的债务利息并承担案件执行费。魏刀在收到法院送达的执行通知书、报告财产令拒不到庭，也未如实向法院申报财产，市中区法院于2024年4月9日对其发出限制消费令予以惩戒。

2024年6月24日，魏刀主动联系执行法官，并陈述：其现在在国外，因法院对他限制高消费，致使其不能购买回国机票而滞留他国，其对自己拒不履行法定义务的行为表示悔过，并愿意积极履行法定义务，希望法院能够解除执行惩戒措施。鉴于魏刀具结悔过并积极履行完所有生效法律文书确定的义务，市中区法院于2024年6月28日依法解除了对其的限制高消费措施。



# NO.3

2022年11月14日，刘威（化名）与某电子商务服务有限公司通过电子签名的方式签订《店铺运营合作协议》，约定该电子商务服务有限公司在“电子商务服务平台：shopee网”代刘威运营跨境网络店铺，服务期限自2022年11月14日起至2023年2月14日止，代运营服务费用为人民币3800元。该电子商务服务有限公司承诺店铺在运营期间达人民币20000元的销售额。若在合同约定的服务期限内未达到实现承诺的店铺运营额，按合同约定退还刘威支付的全部代运营服务费。合同签订当日，刘威向该电子商务服务有限公司转账支付了人民币3800元，履行了代运营服务费的支付义务。

合同期限届满后，经过统计核对，该电子商务服务有限公司并未按照合同约定完成人民币20000元的销售额，已构成违约。经多次催告，该电子商务服务有限公司仍未履行退款义务。2023年7月20日，刘威向法院提起诉讼，法院开庭审理后依法作出判决：被告在本判决生效之日起十日内向原告刘威退还代运营服务费用人民币3800元；在本判决生效之日起十日内向刘威支付资金占用期间的利息损失；加倍支付迟延履行期间的债务利息；承担案件受理费50元，公告费600元。

因该电子商务服务有限公司在判决生效后未履行义务，刘威于2024年3月13日向市中区法院申请强制执行。执行中，市中区法院随即依法向被执行人发出了执行通知书、报告财产令，督促其履行判决确定的义务，责令其报告财产、支付迟延履行期间的债务利息并承担案件执行费。然而被执行人未按照判决履行义务，市中区法院于2024年3月28日对其发出限制消费令予以惩戒。

根据《最高人民法院关于限制被执行人高消费及有关消费的若干规定》第三条第二款，被执行人为单位的，被采取限制高消费措施后，被执行人及其法定代表人、主要负责人、影响债务履行的直接责任人员、实际控制人不得实施前款规定的行为。因此，该电子商务服务有限公司法定代表人陈强（化名）同时也因公司被限制高消费而受到同样的惩戒。2024年5月5日，陈强主动联系执行法官，并陈述因被限制高消费，导致其不能购买武汉到深圳的高铁票，生活出行严重受阻，自己深刻认识到不履行生效法律文书确定义务的错误，公司愿意积极履行，请法院解除限高惩戒。2024年5月6日，被执行人履行完所有的执行义务后，法院解除了对陈强限高惩戒。





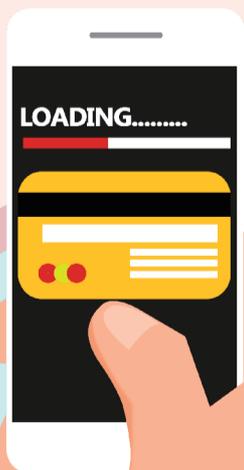
## 失信的 代价

一处违法，处处受限

失信，全称为“失信被执行人”，俗称“老赖”，是人民法院根据《民事诉讼法》和《最高人民法院关于公布失信被执行人名单信息的若干规定》采取的一项执行措施。“纳入失信被执行人名单以后，征信机构会在其征信系统中记录，相关单位在政府采购、招标投标、行政审批、政府扶持、融资信贷、市场准入、资质认定等方面对失信被执行人予以信用惩戒。”四川壮志律师事务所律师杨康介绍，被限制高消费后，随之而来的是被纳入失信被执行人名单，这不是简单的一纸文书。《最高人民法院关于限制被执行人高消费及有关消费的若干规定》明确，被执行人违反限制消费令进行消费的行为属于拒不履行人民法院已经发生法律效力判决、裁定的行为，经查证属实的，依法予以拘留、罚款；情节严重，构成犯罪的，追究其刑事责任。“限制高消费乃至纳入失信被执行人名单，都是惩戒失信的手段，目的是提高失信成本，敦促被执行人自觉履行法院的判决、裁定，而不要当失信人。”

杨康介绍，“限高”的影响主要是消费方面。如果被执行人为自然人的，被采取限制消费措施

后，不得有以下高消费及非生活和工作必需的消费行为：乘坐交通工具时，选择飞机、列车软卧、轮船二等以上舱位；在星级酒店、酒店、夜总会、高尔夫球场等场所进行高消费；购买不动产或者新建、扩建、高档装修房屋；租赁高档写字楼、宾馆、公寓等场所办公；购买非经营必需车辆；旅游、度假；子女就读高收费私立学校；支付高额保费购买保险理财产品；乘坐G字头动车组列车全部座位、其他动车组列车一等以上座位等其他非生活和工作必需的消费行为。被执行为单位的，被采取限制消费措施后，被执行人及其法定代表人、主要负责人、影响债务履行的直接责任人员、实际控制人不得实施上述行为。因私消费以个人财产实施上述行为的，可以向执行法院提出申请。执行法院审查属实的，应予准许。“失信的影响会有限制消费和联合惩戒两个方面的后果。也就是说，一旦被采取失信措施，就会有‘限高’的效果，不能进行高消费；除此之外，还会受到联合惩戒，就是通常所说的‘一处违法，处处受限’。”





老赖为何越来越多？

“失信被执行人人数的增加，是一个复杂的社会问题，需要综合考虑经济、法律、文化、道德观念等多方面的因素。我们不得不正视的是，失信人数的激增与当前经济形势紧密相关。随着全球经济一体化进程的加速，中国经济也面临着前所未有的挑战。此外，失信人群的增长也与个人征信意识的缺失有关。在现实生活中，很多人对于个人信用的重视程度不够，往往因为一时的疏忽或侥幸心理而逾期还款。”乐山市委党校法学教研室主任邱家胜分析，这一现象对于社会的稳定 and 经济发展都会产生负面的影响，引发诸多社会问题——削弱社会和经济的信任，冲击社会秩序和法制基础，威胁经济稳定发展，增加金融系统性风险，以及导致社会关系紧张、加剧社会矛盾等等。

“失信从来就不是一个人的事情，往往涉及一个或者多个家庭，对于失信人单纯的惩戒并不是主要目的，征信系统的存在也不仅仅只是为了处罚人，而是为了督促失信被执行人履行承诺，而非主观恶意。”

谌鹏飞表示，在执行中最大的难题便是被执行人的拒不配合。“欠债不可怕，可怕的是征信意识的淡薄。针对积极应对债务但确实无偿还能力的被执行人，我们会秉承善意、文明的执行理念，采取柔性执法，根据其目前的收入，与申请执行人沟通后拟定适宜的还款计划。在日常宣传工作中也在时刻提醒大家提高风险防控意识，比如在投资或者签订合同前在中国执行信息公开网查阅相关信息。还要学会合理规划自身的财务状况，避免过度消费和盲目借贷。”

邱家胜谈到，党的二十大报告明确提出：“完善产权保护、市场准入、公平竞争、社会信用等市场经济基础制度，优化营商环境。”因此，在推进社会信用工作中，必须着力加强社会信用的制度建设，推动社会信用体系建设，以此来破解诚信缺失的社会难题。“一是加快推进社会信用方面法律法规的立法进程，夯实社会信用的法治基础。同时，现行法律、法规对失信行为惩戒力度不足，确有必要加大惩戒力度的，各地区、各有关部门应当及时提出修法建议，确保失信惩戒严格依法依规开展。二是严格依法依规推动社会信用体系建设。依法依规严格规范信用信息采集、共享、公开范围，严格规范严重失信主体名单认定、失信惩戒和信用修复工作，确保社会信用体系建设各项工作在法治轨道运行。三是严格

落实信息安全保护责任。依法依规保护信用信息安全、商业秘密和个人隐私，依法依规保护各类信用主体合法权益。”

图据网络



## 失信必限高，限高不必然失信

随着社会信用体系的日益完善，失信人黑名单制度成为维护市场秩序和保障交易安全的重要手段。

失信被执行人名单，通俗称呼是“失信者黑名单”，是指《最高人民法院关于公布失信被执行人名单信息的若干规定》（2013年7月1日最高人民法院审判委员会第1582次会议通过）第一条规定中所指的“被执行人具有履行能力而不履行生效法律文书确定的义务”的名单。市中区法院执行干警谌鹏飞介绍，限制高消费和失信被执行人都是在被执行人不履行义务、抗拒执行之后产生的概念。被执行人如果积极履行了义务，就不会和限制高消费以及失信被执行人产生联系。失信被执行人名单中主要包括六类人：以伪造证据、暴力、威胁等方法妨碍、抗拒执行的；以虚假诉讼、虚假仲裁或者以隐匿、转移财产等方法规避执行的；违反财产报告制度的；违反限制高消费令的；被执行人无正当理由拒不履行执行和解协议的；其他有履行能力而拒不履行生效法律文书确定义务的。“对于拒不执行法院判决的人，法院可以采取一些强制措施。查询被执行人的银行账户，发现其有存款的，就可以采取冻结、扣划的措施；如果是房产，可以依法查封，并进行评估、拍卖；同时也有罚款、司法拘留等措施。”

“值得注意的是，失信必限高，限高不必然失信。”谌鹏飞谈到，采取“限高”措施的准入门槛较低。通常而言，只要被执行人没有履行义务，就可能被采取“限高”措施，主要目的是防止被执行人不当减损财产，具有一定财产保全的效果。而失信采取措施的准入门槛较高。失信更多的是对被执行人不诚信行为的惩戒，通常针对的是执行人故意不履行义务、恶意逃避执行的情形。如果被执行人积极配合执行，即便确实没有能力履行义务，也不会“被失信”。具体而言包括以下任意一种，法院可以采取失信惩戒措施：有履行能力而拒不履行生效法律文书确定义务的；以伪造证据、暴力、威胁等方法妨碍、抗拒执行的；以虚假诉讼、虚假仲裁或者以隐匿、转移财产等方法规避执行的；违反财产报告制度的；违反限制消费令的；无正当理由拒不履行执行和解协议的。“简单说，被执行人是‘有债没还’，而失信被执行人是指‘有钱不还’。一旦被执行人明明有钱却赖着不还，或者隐瞒转移财产等，法院就会认为其失信，而将其列入失信被执行人名单。”



## 嘉州荔枝



## 张学义

■ 本报记者 高瞻文/图

人物  
档案

张学义，1968年生，高级农技师。四川省热带作物学会理事、乐山市农村技术协会联合会理事、乐山市市中区平羌荔枝专业合作社理事长。2018年乐山市农技协联合会农村实用技术推广先进个人，2021年“嘉州英才培育计划”入选者。



## 迈出第一步

仲夏开始，正值本地荔枝果实膨大时期，对于悦来荔枝弯村的果农们而言，是最为忙碌的时刻。浇水、施肥、疏果、病虫害的防治管理……每一项工作都关系到下个月荔枝的收成，果农们不敢有一丝懈怠。在紧张的氛围中，村民们对丰收底气十足，这种底气正是来自当地荔枝专业合作社对种植产业的持续关注和建设。

“荔枝湾种植荔枝的历史由来已久，我们家就已经种了二三十年，过去荔枝湾人不能通过种植荔枝增收致富，现在不同了，通过合作社的指导，种植的品种得到了改良，产量也大幅提升。”当地果农张国军感言，“一亩地的产值能够达到一两万元，靠山吃山已成为我们值得炫耀的事。”

说到当地的合作社，必定绕不开“当家人”——平羌荔枝专业合作社社长张学义。1992年，在外务工的张学义回到家乡，投身荔枝种植。“完全没想到，荔枝种植一种就是一辈子。”张学义回忆，20世纪90年代初期，改革开放的浪潮席卷内地，在外务工的他嗅到了热带水果的前景，想到家乡有着得天独厚的种植优势，抱着试一试的态度进入荔枝种植行业。“相对于外地肉厚核小的荔枝，当时本地的土荔枝的确难以在市场立足。”

先天不足就通过后天来补。1992年，在当地农业部门的支持下，他从合江引进大红袍荔枝高压苗4万余株。经过2年多的精心培育，1995年张学义又带领农户种植优良荔枝品种2000余亩，一改传统品种的不足，迈出了乐山荔枝产业化的第一步。目前，荔枝湾园区的荔枝改良品种从最初的大红袍，扩展成为拥有妃子笑、仙进奉、带绿等覆盖多级市场的20余个优良品种的产品结构。

## 塑造新优势

经过10多年的生长，张学义从合江引入的那批荔枝树逐步进入产果期，加之荔枝湾独有的国内荔枝最北缘种植片区的地理优势，荔枝的市场价格较为喜人。但面对产业发展的思考和规划，张学义并没有停滞不前。2008年，他牵头成立了乐山市市中区平羌荔枝专业合作社，当时入会社员48户。为了扩大荔枝湾的荔枝影响力，带动销售，专业合作社开始举办荔枝节（2017年后改为乐山荔枝旅游文化节），往后每年7月中旬举办一次。张学义回忆，2009年的第一届荔枝节就让荔枝湾一炮而红，当时前来参加活动的车辆从荔枝湾排到了渡水筒（地名），农家乐的饭菜售卖一空，就连矿泉水都所剩无几。

2014年，他协助市中区农技推广中心成功申报嘉州荔枝农产品地理标志，同年在市农业局热作办公室的帮助下，建立了农业部乐山市市中区荔枝湾亚热带作物标准化示范园，为乐山荔枝产业的快速发展奠定了良好基础。

在助推荔枝种植产业发展的进程中，面对传统种植投产迟，投资周期长，经济效益低的情况，张学义因地制宜，组织开展适应性品种实验，通过举办种植培训活动，引导群众采用新技术、新方法等加强早期果树的栽培管理，更新改良荔枝品种，提高荔枝的产量和质量。

“以往10多年才能丰果，现在通过品种改良技术，3年就可以进入丰产期。”张学义告诉记者，以过去种植的荔枝为砧木，通过嫁接技术，引入妃子笑、仙进奉、带绿等优质荔枝品种，实现农户增产增收。

为了降低种植成本，每年平羌荔枝专业合作社都会开展荔枝适宜技术的培训，其中就有嫁接技术。“以往我们嫁接都是邀请合江的专家前来下刀，当时嫁接一棵树大概需要150元至200元，一亩果林改良下来大概需要6000元。”张学义说，现在整个合作社中多数种植户都可以独立完成嫁接工作，改良一亩果林仅需1500元的费用。

如今，平羌荔枝专业合作社入社会员达到206户，涵盖了乐山所有荔枝种植户。荔枝湾村荔枝种植面积达到1万余亩，嘉州荔枝种植产业年产值超3000万元。



## 走出乡村旅游甜路子

2021年，张学义当选为市人大代表。作为从果园走出来的人大代表，张学义在带领村民闯出一条致富大道的同时，更不忘为民发声，助力地区产业发展，赋能乡村全面振兴。“荔枝的种植管理时间都集中在上半年，夏季的采收一过，整个果园就处于农闲时期，此时整个园区就只有简单的日常维护和果树枝条的修剪。在这种情况下，会闲置出部分劳动力，同时还会产生大量的秸秆废料造成环境污染。”面对这一情况，张学义反复考虑，有没有一种办法既能够解决农村闲置的劳动力和环境污染问题，还能够变废为宝提高农民的收入。

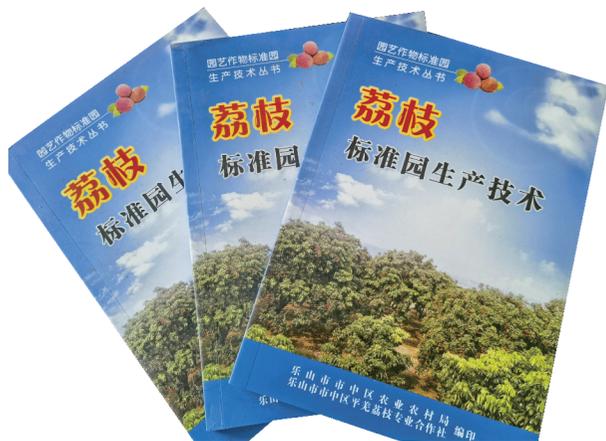
在农业部门的指导下，他了解林下种植的球盖菇可以秸秆作为栽培基质，同时其生长周期正是每年的9月开始，2个月后可进入采收，林地里的阴湿环境和散射光线正好符合球盖菇的生长，林下套种球盖菇成为当地荔枝林增收的另一种方式。

“从去年开始，我们已经试点套种球盖菇，效果还很好。”当地林下球盖菇种植产业发展的路径与本地很多地区的林下种植还不尽相同，他们依托较为成熟的农旅融合优势，在球盖菇成熟时期，采取的是采摘体验的模式，既增加了消费者的参与感，还节省了部分劳动力。他还积极与相关部门联系，助力悦来镇加速推进旅游与观光度假、农事体验、乡村民宿、节庆活动等融合发展，走出了一条集采摘、观光、休闲、科教、娱乐、美食为一体的乡村旅游融合发展“甜”路子。

2023年，为丰富荔枝湾文化旅游内涵，他向镇上积极争取资金，重点打造了嘉州荔枝公园，配套建设停车场、服务区、观景平台等设施，园内定期举办荔枝旅游文化节等特色活动，不断丰富旅游产品内容和体验。

“我们还在园区内新架设了一套农田物联网小型气象站，以提升果业气象服务效能。”张学义介绍，农田物联网小型气象站主要用于监测果园内的气温、相对湿度、风速、日照时数、土壤湿度等要素，同时还能实时监测病虫害情况，为种植户提供精准的农事指导。

听民声传民意，在履行人大代表职责之际，张学义广泛听取群众呼声，围绕农产业发展和农技人才培养等问题，提出建议意见。在他的带头下，乐山荔枝产业已逐渐形成规模化生产，农户增收明显，当地建成万亩荔枝园，发挥“嘉州荔枝”特色品牌优势，将乐山荔枝品牌做大做强。





杨莹/摄

# 平替消费 热起来

「同以队队中，但不避队中。」全国「平替」热潮正在兴起，折扣店、折扣店、折扣店……全国年轻人越来越爱「平替」。

本报记者 马煜航

## 追求“性价比”

7月12日，气温飙升后，90后王璇在一个半月内第二次到城区嘉定南路的服装批发城买衣服。“前些时候给孩子买夏装，今天来给自己买洞洞凉鞋和短裤、T恤。在抖音平台团个优惠券，算下来才105元，质量还很好。”王璇坦言，“性价比蛮高，29元—50元、79元—99元等价位标签摆在了货架醒目处，面料也不错，试穿款式后果断购买。这里是批发市场，同样的商品会比商超里要更优惠。”

当下，越来越多的年轻人跟王璇一样爱上“同款更低价”的批发城和折扣零售店。走进城区世豪购物中心的奥特乐门店，1.2元/瓶的NFC椰子水、19.88元/瓶的5L装沐家乐洗衣液、44.8元/瓶的可悠然沐浴露……记者发现，除了零食酒饮、美妆护肤、生活洗护等产品外，店内还摆放了各类厨房调味料、火锅底料等产品，这些商品价格为原价的5折左右。95后孙骁骁告诉记者，每个月会根据家用清单来“进货”，本着理性消费的原则，这些主打平价、平替的消费渠道无疑契合了时下年轻人“聪明消费”的省钱心理。在结账时，记者发现，消费者购买商品以饮料、零食、洗护用品为主，尤其是以成箱“囤货”式购买的居多。

## 找平替的“学问”

“货比三家”的传统技能已经不够用，一键直达“全网最低价”才是当代年轻人的追求。记者在社交平台搜索“平替”，会出现数百万条教你如何省钱的帖子。在小红书上，关于1688（阿里巴巴旗下的电子商务平台）的笔记超过180万条。在豆瓣，聚集着64万用户的“抠门女性联合会”小组里，提到1688的贴文已经超过了2000条。

90后上班族小吴喜欢在午休时间搜索“同源衣服测评”“1688女装同源店”。“现在我都在品牌店里看好款式，再去找同源工厂店下单，质量好还省钱。”今年夏天，小吴准备入手一件防晒服，她发现品牌基础款防晒服近200元，防晒口罩也要六七十元，再加上防晒帽、冰袖等，一套下来就要400多元。于是，她在1688代工厂搜索同款的防晒服和口罩，一起下来不到100元。小吴认为，许多大牌产品的价格中包含了较高的品牌溢价，而平价替代品能够以更低的成本提供相似的使用体验，“如果不追求品牌的话，就没必要付品牌溢价。”

## 从品牌迷信到祛魅

十几元钱的穿戴甲替代百元美甲、西藏乡村平替瑞士风光、Citywalk平替远游、军大衣平替品牌羽绒服……小到家居电器、食品日用、服装服饰，大到旅游、家庭娱乐，当下的年轻人似乎都可以找到更加经济适用的版本。

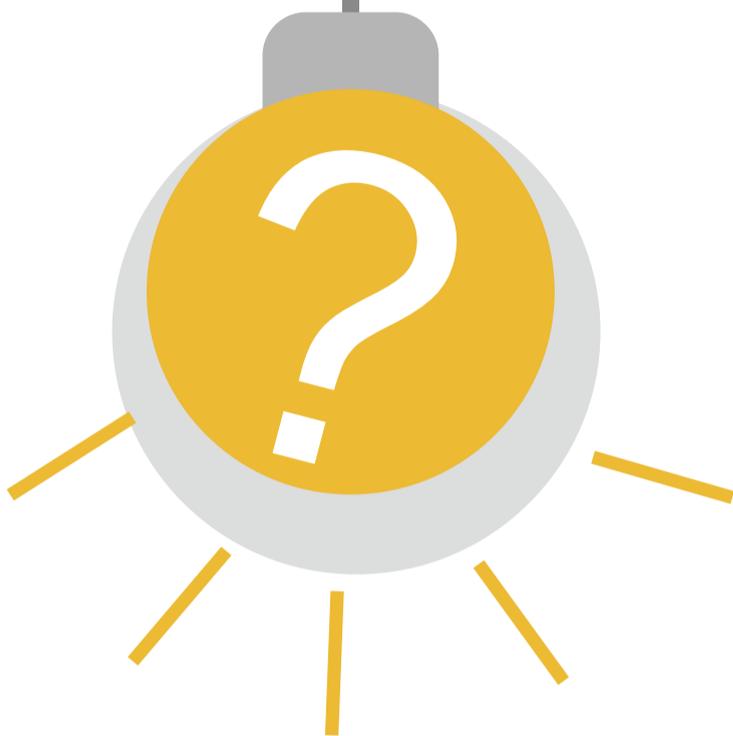
“以前消费是为了追求别人眼中的精致，现在消费更多是为了悦己。”35岁的王静曾在冲动消费下，购买了不少非必要商品。动辄五六千元的家用美容仪器，近千元的胶囊咖啡机，可以做煎蛋和三明治的早餐机……但最终的结果不是束之高阁，就是在二手平台打“骨折”卖出。“买之前被物品标签吸引，觉得买了就拥有了精致生活。”如今的王静回归理智消费，今年仅有的大额消费，是给自己买了一整年的线上学习课程，以及带家人去东南亚旅游。“这些在过去只够买一只名牌包的钱，现在带给我的情绪价值远超过购物本身。”

“平替就是人间清醒，智商升级。我以前买化妆品只买大牌，觉得用着放心。但是自从了解到商品价格组成后，就基本不买了。”刚走上工作岗位1年的小果子说，自己每个月工资就4000多元，没必要为一些品牌溢价付款，适合自己的才是最好的。在她看来，买平替是祛魅、本真、不装，并且能带来切实的好价和快乐。

“不是大牌买不起，而是XX更有性价比。”对于年轻人来说，在回归理性的消费态度下，平替正在成为消费新宠。从事电商行业9年的庄艳表示，从迷信大牌LOGO到对品牌溢价祛魅，从冲动消费到奉行极简生活，这届年轻人在消费上愈发冷静克制。在他们看来，“平替”并不等同于消费降级，他们仍然愿意为商品花钱，前提是商品本身值得。在庄艳看来，目前的消费者更倾向于将每一分钱花在刀刃上。“如果把一件商品分为功能价值、社交价值和情绪价值，平替的特点是能满足功能价值，大幅弱化品牌属性，从而让价格变得更加平易近人。”

庄艳进一步谈到，信息越来越发达的今天，想要利用信息差收割年轻人的韭菜变得越来越难。这届年轻人钟爱各种平替，甚至认为衣食住行皆可平替。很多人把这种现象总结为“消费降级”，这其实并不准确。一方面，追逐大牌奢侈品不代表消费升级，对品牌溢价祛魅也不等同于消费降级；另一方面，践行平替消费理念的年轻人们，并未捂紧口袋一毛不拔，也没有一味只关注商品价格，而是试图找到一种价格、品质、生活理念的平衡。“这其实是一种消费加速分级、分层的消费现象，不被简单的消费升级或降级所定义，呈现出了一种特有的时代特色。”

(图片除署名外，来源网络)



95后的娅莉是资深的平替玩家，也是拼多多的忠实用户。她经常在朋友圈晒自己的一人食晚餐，煎牛排、贝果、蔬菜沙拉等。“这些都是我自己做的，且花费不高。餐厅内一份芒果羽衣甘蓝沙拉的售价高达40多元，非常不划算。其实一斤羽衣甘蓝才10多块钱，自己买食材可以做好几份。加上水果，算下来总价不超过20元，就可以得到博主同款，不香吗？”

在遍地是套路的网购世界里，“一分钱一分货”早已不再是金科玉律，如何跟商家斗智斗勇、避开不必要的“贵替”，才是当代购物必备技能。“买东西得直接和原产地厂商交易。具体做法是在购物时加上该产品的主要生产地名，最大程度减少中间商赚差价。”娅莉侃侃而谈寻找平替技法，买床上四件套就搜最大的家纺生产地南通，买饰品搜东大门时尚城市青岛，买皮革搜浙江海宁。也可以在商品属性上打开思路，一个带隔间的首饰盒，最便宜的大概要二三十元，加上“高档”“精致”“大容量”等标签，价格又翻好几倍。其实去搜鱼饲料盒，就会打开新世界大门，最重要的是10元封顶。“买床头柜就搜桌下文件柜，买置物车就搜理发店小推车，家装神器磁性珐琅板也可以用镀锌板代替。”娅莉介绍，大多数平替词的替换是有迹可循的。在性别限定词方面，搜索“瑜伽垫男”，会比单独搜索“瑜伽垫”的价格更低。场景、地域方面，也有着相应的体现。加上“商用”“医用”等定语，就能搜索出更低价格的商品。“搜索词一换，价格直接省一半。”

### 遗失声明

广告

乐山市翔翔广告传媒有限责任公司不慎遗失公章(编号:5111025039434),特此声明作废。自登报之日起,如因他人非法使用以上公章造成任何损失,本公司概不承担任何责任。

乐山市翔翔广告传媒有限责任公司

2024年7月18日

### 锦泰财产保险股份有限公司峨眉山支公司撤销公告

广告

经国家金融监督管理总局乐山监管分局核准(乐金监复[2024]10号),撤销锦泰财产保险股份有限公司峨眉山支公司,统一社会信用代码:91511181085840614P,地址:峨眉山市胜利镇名山路东段22号。自登报之日起,任何单位或个人不得再以上述机构名义开展业务。锦泰财产保险股份有限公司乐山中心支公司作为锦泰财产保险股份有限公司峨眉山支公司未到期保险责任承继机构,负责锦泰财产保险股份有限公司峨眉山支公司存量客户的后续服务工作。

锦泰财产保险股份有限公司乐山中心支公司

2024年7月18日



# 寻味 乐山

## 2024川渝大学生 美食文化季启动

■ 本报记者 熊春鹰

7月11日下午，由四川省商务厅、重庆市商务委员会指导，乐山市人民政府主办，乐山市商务局、乐山市市中区人民政府承办的2024川渝大学生美食文化季活动在乐山启动，“乐山味道”美食展同步开展。本次活动以“佛国仙山·人间烟火”为主题，围绕大学生消费需求，结合美食、文化、创业等产业资源，加快培育年轻化消费市场，助力乐山打造“世界美食之都”。



受访单位供图



受访单位供图

### 跟着美食来旅行

乐山是国家历史文化名城、中国优秀旅游城市，不仅坐拥乐山大佛、峨眉山、东风堰等世界级遗产，也有峨边黑竹沟、金口大峡谷等充满野趣的天然胜地，但最能引起大家情感共鸣、最让八方宾朋流连忘返的还是“乐山味道”。苏东坡曾发出“但愿身为汉嘉守，载酒时作凌云游”的美好向往，曾在乐山任代理知州的陆游离任前流露出“公事无多厨酿美，此身不负嘉州”的深深眷恋。

千百年来，在历代文人雅士追捧下，嘉州美食赓续传承、历久弥新，赢得了“食在四川，味在乐山”的美誉。现如今，甜皮鸭、钵钵鸡、跷脚牛肉等特色美食不仅征服了广大食客味蕾，也成为乐山对外交流的闪亮名片。

市委副书记、市长陈光浩在致辞中表示，当前，乐山正围绕打造享誉全球的世界重要旅游目的地，大力推动“美食+”全链条、多元化融合发展，持续擦亮“全国特色美食地标城市”金字招牌，奋力争创“世界美食之都”。川渝大学生美食文化季再度启航，不仅为乐山展示城市形象、弘扬美食文化搭建了良好平台，也为我们繁荣文旅市场、激发消费活力提供了有利契机。诚邀川渝大学生朋友们共赴青春之约、尽享美食盛宴，跟着美食来旅行，零距离感受乐山“佛国仙山·人间烟火”的独特魅力。希望各界继续关心支持乐山发展，共同绘就川渝美食产业高质量发展新图景。

## 加强川渝美食文化交流

启动仪式上，发布了2024年川渝大学生美食文化季系列活动信息，进行了好客乐山美食推荐，揭晓了2024乐山味道伴手礼，大学生创业者分享创业经验，“乐山味道”品牌标识正式亮相，乐山美食商家代表宣读“乐山味道”品牌共建共享公约。

启动仪式现场还设置了美食展区，包括乐山老字号美食展区、乐山味道伴手礼展区、乐山网红美食展区、嘉州菜展区、乐山味道美食展区、峨眉山茶品尝展区等主题区域。展区以品尝体验、模型展示、图文介绍等多种形式，展示了乐山极富特色的知名美食品类。现场还有多位乐山知名餐饮品牌老板娘组成“乐山味道嬢嬢团”，身着传统服饰为乐山美食加油助力。精彩的活动和展览，吸引了众多到场嘉宾和高校学生代表驻足围观。

据悉，2024川渝大学生美食文化季将持续至今年10月，开展乐山味道·高校行、乐山味道·川渝大学生记者采风行、乐山味道·全国大学生创富训练营、乐山味道“升学鸭”免费送、乐山味道·新生专属护照等系列活动。

“近年来，乐山市委、市政府高度重视餐饮产业发展，在创品牌、建地标、延链条等方面做了大量工作，将乐山美食打造成继乐山大佛、峨眉山之后的又一张城市名片。”中国烹饪协会会长杨柳表示，2024年川渝大学生美食文化季活动，内容丰富，文化凸显，精准围绕大学生目标群体，激发川渝高校学生参与热情，充分发挥青年学子在川渝两地美食文化传播中的中坚力量，以青春之活力、青春之视角、青春之创意、青春之表达，多维度展示乐山好耍、好吃、好看、好客，进一步加强川渝地区美食文化交流，打造地域特色美食品牌，做强暑期消费经济，带动乐山的餐饮旅游产业发展。

(图片除署名外由熊春鹰摄)



## LINK

### 川渝大学生美食文化季系列活动

#### 活动一： 乐山味道·高校行

活动将组织乐山非遗美食、乐山老字号商家等餐饮品类，在暑假期间前往北京、重庆、成都等城市高校，进行乐山特色美食的推介、展示和销售，让乐山老字号美食走进青年消费市场，为“乐山味道”培育未来市场潜在受众。

#### 活动二： 乐山味道·川渝大学生记者采风行

活动将邀请来自川渝地区多所高校的约30名大学生组成采风团，在暑期来乐山开展为期三天的采风行活动，感受乐山“佛国仙山·人间烟火”的城市魅力，传播乐山文化，吸引更多年轻人来乐发展、投身乐山建设。

#### 活动三： 乐山味道·全国大学生创富训练营

活动将依托“乐山味道”优质餐饮商家资源，在全网征集30名青年参加为期3天的创富训练营活动，通过参与乐山味道制作、销售、管理等学习和训练，让大学生具备“乐山味道”落地创业能力。同时整合企业资源为创业者提供“三免一送”创业扶持。

#### 活动四： 乐山味道·“升学鸭”免费送

活动面向全网高校新生，关注“乐山味道”官方新媒体平台，即可参与抽奖活动，总计送出1000只“乐山老字号”美食——乐山甜皮鸭。

#### 活动五： 乐山味道·新生专属护照

为今年乐山各高校录取的新生发放“专属护照”，凭借护照中设置的“Citywalk”主题线路，即可参加“打卡乐山”互动活动，收集印章，赢得“乐山味道”专属奖励。

#### 活动六： 乐山味道·大学生推荐官

活动将面向全网发布“大学生推荐官”的征集活动，征集优秀的内容创作者，吸引更多网络达人打卡乐山，品尝乐山味道、讲好乐山故事，成为乐山城市形象推荐官。



# 赏 荔枝之鲜 赏 汉服之美

## 荔枝文化采摘月 活动启动

■ 本报记者 高瞻

“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”，随着国产荔枝的最北缘种植片区悦来荔枝弯村迎来荔枝成熟季，当地也迎来了备受期待的“悦来给‘荔’‘枝’味千年”荔枝文化采摘月活动。7月13日上午，一场别开生面的汉服巡游活动在荔枝弯村千年荔枝林中精彩上演，吸引了广大市民游客的参与，也拉开了此次荔枝文化采摘月线下活动的序幕。

在一串串圆润饱满荔枝的掩映下，身着各式汉服的巡游者游走在千年荔枝林中，他们或婉约、或飘逸，在林间斑驳的光影下，形成了一幅幅美轮美奂的画面，仿佛带领现场观众穿越千年时空，体验了一场视觉与文化的盛宴。

现场观众除了可以领略汉服巡游与千年古树相互融合的文化风景线外，还可以参与到投壶比赛、射箭练习、蹴鞠、制扇体验等丰富多彩的互动环节，感受荔枝文化和传统文化的魅力。活动现场欢声笑语，其乐融融，成为了荔枝文化采摘月活动中一道亮丽的风景线。

“今天一早就赶来参加荔枝文化采摘月活动，尝了荔枝，也赏了汉服，既饱口福，更饱眼福。同时各种互动节目让人应接不暇，加上优美的自然环境，这场活动让我们不虚此行。”现场不少观众如是表示。

据悉，悦来荔枝弯村种植历史可追溯到一千多年前的唐朝，荔枝弯村有千年以上的荔枝古树12棵，百年以上的荔枝古树429棵。目前，荔枝弯村的荔枝种植面积有4600余亩，成片的荔枝树有25000余株。荔枝品种有20余个，主要品种是大红袍和妃子笑。

“以荔枝采摘文化月为契机，将千年荔枝文化和汉服文化融合交汇，举办了这次汉服巡游活动，弘扬中华民族优秀传统文化，增进游客对汉服的了解，促进文化交流。”当地负责人表示，荔枝文化采摘月活动进一步推广悦来镇的荔枝品牌，提升当地荔枝产业的知名度和影响力。

据介绍，近年来悦来镇党委政府以独特的历史文化为背景，充分利用荔枝特色种植业，围绕荔枝现代产业园区建设，旅游环线基础设施建设，平羌三峡旅游资源开发，探索集采摘、观光、休闲、科教、娱乐、美食为一体的乡村旅游融合发展新路子。

(图片除署名外，由游昌学摄)



高瞻/摄



# 成理工程召开党纪学习教育警示教育会

■ 李炼军

7月11日，成都理工大学工程技术学院党纪学习教育警示教育会召开。学校党委书记、院长王珂主持会议并强调，要不断增强政治定力，做到知敬畏、存戒惧、守底线，以案促改，防止由风及腐的“破窗效应”，防范“不拘小节”之祸。务必强化以案促治，聚焦重点领域破“潜规则”，立“明规矩”，以《中国共产党纪律处分条例》为标尺从严从实检身正己，努力把他律转化为自律。

王珂在讲话中表示，面对学校教育事业发展的新形势、新任务、新挑战，全体党员干部职工要珍惜大好局面、珍惜重大机遇，保持清醒头脑，时刻忠诚于党，不忘初心，牢记使命，砥砺前行，为扎实推动学校高质量发展、建设具有鲜明特色的一流应用型大学贡献力量！



会上，学校党委副书记谭经纬领习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，并传达了中核集团公司、核工业西南物理研究院党纪学习教育警示教育大会精神。

学校纪委书记陈磊以“党纪学习教育成果推动学院高质量发展”为主题讲授纪法知识。他

分别从六大纪律角度总结了目前教育系统经常或容易违反的纪律行为，同时强调学校纪委始终坚定依据党章和其他党内法规，履行好监督、执纪、问责的职责，为学校高质量发展提供坚强纪律保障。

学校领导、党委委员、纪委委员、中层干部、新提拔干部、各党（总）支部书记、纪检委员、相关职能部门负责人等共90余人参会。

## 结对共建 点亮发展之路



近日，为深入学习贯彻习近平总书记对学校思政课建设作出的重要指示精神，落实中共四川省委教育工委、四川省教育厅关于开展四川省高校马克思主义学院结对共建行动的要求，进一步推进结对共建工作，成理工程与成都理工大学结对共建马克思主义学院活动举行。成都理工大学马克思主义学院党委书记李奋生，副院长曾文麒，党委副书记、纪委书记周菲，副院长赵如，成理工程党委副书记谭经纬，马克思主义学院院长袁彬以及相关职能部门负责人，马克思主义学院全体专任教师参加活动。

谭经纬在发言中表示，成理工程与成都理工大学结对共建马克思主义学院，要坚持党的全面领导，加强马克思主义学院党的建设；要针对存在的不足，采取务实有效措施，抓重点、补短板、强弱项、扬优势、创特色；要把提升思政课教学质量作为结对共建的重点，要不断完善工作机制。要充分借助成都理工大学的优势资源，发挥成理工程核工业特色，推动马克思主义学院建设不断迈上新台阶。



活动中，李奋生做题为“新时代高校思政课建设的根本遵循——认真学习贯彻习近平总书记对学校思政课建设作出的重要指

示”的专题报告。报告围绕习近平总书记对学校思政课建设作出的重要指示精神，同大家分享当前如何将思政课讲深讲透讲话，聚焦课堂教学，加强理论武装、守正创新，推动思政课建设内涵式发展，不断提高思政课针对性和吸引力。

在马克思主义基本原理课程集体备课活动中，成都理工大学马克思主义学院副教授费翔做示范教学，大家围绕习近平总书记关于“新质生产力”的重要论述怎样融入马克思主义基本原理有关章节教学开展讨论。

在座谈会上，大家围绕如何进一步共建马克思主义学院进行探讨。大家就如何利用好各自学校已有的红色文化资源、教学资源共建共享、教师互访互学、科研课题申报和教学竞赛等方面进行研讨交流，并就下一阶段工作安排达成初步共识。

据介绍，成理工程将以此为契机，以作为全省特色马克思主义学院的成都理工大学马克思主义学院辐射引领下，进一步补齐短板、巩固特色，准确把握新时代马克思主义学院建设目标、要求，深化交流合作，全面提升思政课教学质量，扎实推进马克思主义学院内涵式发展。

（万玉梅）

# 前国脚孙继海到乐山“选”苗

7月9日，由市体育局主办，市足球协会承办的“海选未来”足球计划乐山站选拔活动拉开帷幕。乐山2015年龄段的60余名优秀足球苗子参与海选，30余名教练员参与交流活动。前中国国家足球队球员、现中国国家男子足球队助理教练孙继海等来乐参与优秀足球苗子海选，海选内容为8人制比赛，10米跑、30米跑等测试。乐山4名足球小将获得“海选未来”足球计划的试训卡。

上午9点，海选活动正式开始。球场上，足球小将们在教练的指挥下奋力追逐，铲球、带球、射门，孙继海则手拿一本记事簿，密切观察着赛场上孩子们的表现。

足球比赛结束后，还进行了10米、30米跑等体能测试。最



终，余岩松、张锦恒、夏浩晨、何承燧四位足球小将获得“海选未来”足球计划的试训卡。

据了解，“海选未来”足球计划旨在通过社会的力量让更多孩子有机会成为未来中国足球精英。目前，该项目由近20位前国家队球员组成导师团，深入各地区选拔优秀球员，帮助孩子们实现足球梦想。

“我的偶像就是孙继海教练，希望以后能成为像他那样的人，我会加倍努力的。”本次海选获得试训卡的张锦恒小朋友开心地说。

而对于“海选未来”足球计划这次来到乐山，孙继海表示，主要原因是团队之前听说乐山的足球青训工作开展得不错，所以他们就来到了乐山考察。（来源：乐山教育）

## 暑期研学六知晓

暑期来临，大量研学旅游产品及研学旅游机构不断涌现，随着市场需求的增多，各种问题也随之显现，为确保您在研学旅游中的合法权益，真正学有所获、安全平安。在此，四川省教育厅、四川省文化和旅游厅特别提醒：

**一、研学概念应知晓。**研学实践一般指由教育部门和学校有计划地组织安排，通过集体出行、集中食宿方式开展的研究性学习和旅行体验相结合的校外教育活动，是学校教育与校外教育衔接的创新形式，是教育教学的重要内容 and 实践育人的有效途径。研学实践紧密围绕教育教学目标，注重培养学生的创新精神和实践能力，活动应符合学生年龄特点和认知水平。

**二、参与活动应规范。**合理安排假期生活，不参加以研学名义变相开展的学科或非学科培训，不参加“旅游支教”“支教研学”等违规活动，审慎选择赴境外的研学旅游并及时将有关情况告知学校。中小学校不得接受营利性、收费类支教活动，不得组织本地中小學生参与此类活动，坚决防止“伪支教”“伪公益”进校园作秀牟利。

**三、组织机构应慎选。**注意查验组织方的相关资质，核实研学旅游机构的注册信息、业务范围、经营年限等信息，多渠道了解活动收费、线路安排及具体课程，注意甄别虚假宣传，警惕收费陷阱。关注研学机构的导师团队是否具备从业资格和教学经验，是否有合理的师生比例，能否在活动期间全程陪同，防止“只旅不研”“游而不学”等。

**四、合同签订应正规。**参加研学旅游活动，应选择具有资质完备且有带团经验的正规机构，认真仔细阅读合同条款，重点关注收费标准、收费方式、退费办法及违约责任等条款。索取正规发票，妥善保管，不接受与实际活动内容不符的发票和收据等凭证。

**五、安全意识应强化。**倡导“每个人都是自己安全第一责任人”的理念，密切关注目的地及沿途天气情况和相关部门发布的安全预警信息，充分了解行程方案和安全预案，提前进行安全教育，全程与机构和带团老师保持联系。

**六、处置纠纷应理性。**在研学旅游活动中遇各类纠纷，应冷静对待，坚持合理诉求，不宜采取过激行为扩大事态或激化矛盾，对于与合同约定不符的行为，保留好相关证据，及时拨打12345进行咨询或投诉，依法合理维权。（来源：乐山教育）

## 学习消防安全知识 掌握应急疏散技能



7月14日上午，草堂高中为2027届高一军训学生开展了一次消防安全知识培训。

此次消防安全知识培训由政教科安全主任李敏主讲。李敏从“火灾危害与消防工作”、“学校火灾及预防”、“消防器材设施及使用方法”、“消防安全指示标志”、“疏散逃生”、“消防站及消防装备”等六个方面做了讲解。他重点强调了学校消防安全的重要性，提醒同学们要正确用电，不违章用火，注意实验室操作安全。他还详细地介绍了常见的手提式灭火器、疏散逃生器械的使用方法以及疏散逃生时的9个注意事项。

培训过程，大家还观看了消防主题视频《119对你说》，加深了对消防安全知识的了解。

培训结束后，庚即进行了一次疏散演练。各方队同学按规定的疏散路线，用刚学到的火灾疏散技能，迅速冲过浓烟区，在3分钟内全部顺利抵达集结区域，集结完毕后由李敏进行了讲评。

本次消防安全知识培训及疏散演练活动不仅丰富了单调的军训生活，还增强同学们的消防安全知识，对促进学生成长及学校安全工作起到了重要作用。（万锋）

我国60周岁及以上人口近3亿。让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年，是家事，也是国事。

最新发布的《中国健康老龄化发展蓝皮书（2023-2024）》，针对新形势下养老产业的新趋势、新挑战，倡导“积极老龄观、健康老龄化”，从养老服务模式、数字养老、银发经济等多方面，探索中国式养老新理念、新举措、新画卷，以更好适应快速增长的养老需求。



## 中国“养老”加速变“享老”

■新华社记者 李恒



### 新理念： 编织养老服务幸福“网”

人口老龄化发展有多快？专家预测，2035年前后老年人口将突破4亿，到本世纪中叶将达到约5亿。

“家家都有老人，人人都会变老。”中国科学院院士韩启德表示，健康老龄化的内涵是动态发展的，是“积极应对人口老龄化”战略和“健康中国”战略的有机融合，涉及亿万民众切身利益，是重大的民生工程，也是必须面对的时代课题。这是实现老年群体美好生活向往的现实需求，也是经济社会高质量发展的新动能体现。

蓝皮书提出，要树立“积极老龄观、健康老龄化”新理念，从生命观的优化、老年健康新内涵等方面，兼顾“为老”和“备老”，对中国式养老具有较强的前瞻性。

如何树立“积极老龄观、健康老龄化”理念？解决好老年人健康的急难愁盼，是出发点和落脚点。

中国卫生经济学会副会长兼秘书长朱洪彪说，加快编织养老服务幸福“网”，让老年人用智慧、经验、劳动拥抱新生活，增加社会活力、社会创造力、社会亲和力，收获更多老年人口健康红利。

健康老龄化发展，如何进一步健全体系？专家建议从三个维度把握：一是社会保障体系，解决养老资金“从哪里来”的问题；二是养老服务体系，解决由谁提供养老服务、提供什么样的养老服务等问题；三是健康支撑体系，解决老有所医、老年康养、医养结合的问题。

### 新举措： 助力构建支撑保障体系

“9073”——这是中国养老模式基本构成，即约90%居家养老，7%依托社区支持养老，3%机构养老。

照顾好居家和社区养老的日常需求是重中之重。

提供家庭适老化改造，建设智慧型家庭养老床位，发展老年活动中心，发展老年食堂……蓝皮书建议，让老年人在“家门口”能享受到便捷的养老服务。

数据显示，截至2023年底，我国累计完成困难老年人家庭适老化改造近150万户，累计建设家庭养老床位23.5万张，逐步构建完善的养老服务体系。

一些地方在探索：北京市加快构建“预防、治疗、照护”三位一体的老年健康服务模式，江苏省聚焦医医养融合社区慢病老人运动干预新模式，黑龙江省打造中医药康养发展方案……

### 新画卷： 满足养老服务新诉求

一面是老年人越来越长寿，一面是“多病共存”，护理需求、长期照护需求等日渐加大。

“不同年龄段老年人有不同诉求，困难老年人困难也各不相同。”中国老年医学学会会长范利建议，要直面问题，在发展中补短板，在解决老年群体期盼中培育新的经济增长点。

培育银发经济新业态。中国卫生经济学会老年健康经济专业委员会联合北京大学“健康中国理论与实证研究”课题组表示，面对老年人多元化、差异化、个性化需求，亟待探索多样化养老新业态。据相关测算，目前，我国银发经济规模在7万亿元左右，到2035年有望达到30万亿元左右。

推动“智享养老”。应对人工智能时代之变，养老也要创新。蓝皮书提出，应特别注意解决养老产品、服务“不适老”问题。“‘黑科技’要关爱老年用品，让‘为老’服务更显‘科技范儿’，使用更便捷。”范利说。

健全农村养老服务网络。目前，我国农村养老面临一些“坎”。北京大学教授王红漫建议，为农村老年人编织一张覆盖县乡村三级的幸福“网”，充分发挥农村熟人社会互助互惠特点，力争让老年人实现不出村、不离乡就能吃上热乎饭、看个小病等。

“养老是一项系统工程，中国式办法就是要调动每一个社会细胞力量，尽可能用小投入解决大问题，大力推进老年友好型社会建设。”韩启德表示，守护好今天的“夕阳红”，也是善待我们的明天。

（来源：新华网）

# 透视 2024年中国经济 半年报

7月15日，国家统计局发布2024年中国经济“半年报”——上半年中国国内生产总值（GDP）61.7万亿元，同比增长5.0%，运行总体平稳、稳中有进，新动能加快成长，高质量发展取得新进展。

今年是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。面对复杂严峻的外部环境，以习近平同志为核心的党中央运筹帷幄、科学决策，全国上下众志成城、迎难而上，推动经济持续健康发展。

■ 潘洁 魏玉坤 申铨

## 经济稳定运行、 长期向好基本面没有改变

今年上半年，外部环境更趋复杂严峻和不确定。上半年，我国GDP同比增长5.0%；其中二季度增长4.7%，增速比一季度有所回落。

对此，国家统计局新闻发言人表示，从短期来看，二季度经济增速回落有极端天气、雨涝灾害多发等短期因素影响，但经济稳定运行、长期向好的基本面没有改变，二季度经济体量超32万亿元，工业增加值、货物进出口总额都超10万亿元，总量指标规模依然十分可观。

细看这份“半年报”，国内需求持续恢复、外部需求有所改善。

向内看，上半年，社会消费品零售总额同比增长3.7%，其中服务零售额同比增长7.5%。全国固定资产投资同比增长3.9%，虽然房地产投资低位运行，但基础设施和制造业投资分别增长5.4%和9.5%，显示复苏暖意。

向外看，上半年，货物进出口总额同比增长6.1%。其中，二季度外贸同比增长7.4%，较一季度和去年四季度分别提高2.5个和5.7个百分点，季度走势持续向好。外汇储备稳定在3.2万亿美元以上。

保持就业和物价稳定是经济运行平稳的重要标志。上半年，全国居民消费价格指数（CPI）同比上涨0.1%，扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨0.7%，保持温和上涨。全国城镇调查失业率平均值为5.1%，比一季度下降0.1个百分点，比上年同期下降0.2个百分点。

中国经济基本盘保持稳健的同时，经济发展的质量不断提升。

上半年，高技术产业投资同比增长10.6%，快于全部投资6.7个百分点；规模以上高技术制造业增加值同比增长8.7%；非化石能源消费量占能源消费总量的比重同比提高1.9个百分点；实物商品网上零售额同比增长8.8%……这些指标印证中国经济结构不断优化，新动能加快培育壮大。

上半年，全国居民人均可支配收入20733元，同比名义增长5.4%，扣除价格因素实际增长5.3%。

“‘形有波动、势仍向好’，短期波动不会改变长期向好大势。”国家统计局新闻发言人表示，放在全球坐标中观察，我国经济表现依然较好，一季度GDP增速快于美国、欧元区、日本等，结合二季度国内外形势，预计上半年我国经济增速仍将保持领先，仍是世界经济增长的重要引擎和稳定力量。





## 政策效应不断显现 释放增长暖意

今年以来，面对经济运行面临的困难挑战，各地各部门靠前发力落实各项宏观政策，成绩取得殊为不易。

记者梳理发现，今年特别是进入二季度以来，一系列政策举措密集出台，政策效应持续显现——

扩内需政策持续加力。3月份，我国出台推动大规模设备更新和消费品以旧换新行动方案，明确了5方面20项重点任务。国家发展改革委等部门不久前印发《关于打造消费新场景培育消费新增长点的措施》，进一步培育和壮大消费新增长点。

统计数据显示，上半年，最终消费支出对经济增长贡献率为60.5%，拉动GDP增长3.0个百分点。在大规模设备更新政策带动下，上半年设备工器具购置投资同比增长17.3%，拉动固定资产投资增长2.1个百分点，贡献率达54.8%。

发行超长期特别国债，既可以拉动当前投资和消费，又能筑牢长期高质量发展基础。截至7月5日，财政部已发行7期次超长期特别国债，发行规模合计3080亿元。上半年，基础设施投资同比增长5.4%，比全部投资快1.5个百分点，拉动全部投资增长1.2个百分点。

今年以来，从取消全国层面房贷利率下限、下调首付款比例和公积金贷款利率，到配售型保障性住房扩面至全国各城市和县城，房地产政策进一步调整优化。

随着政策效应逐渐释放，近期房地产市场活跃度有所提升。上半年，全国新建商品房销售面积、销售额降幅比1至5月份收窄1.3、2.9个百分点，房地产“三大工程”拉动房地产开发投资0.9个百分点。

“大规模设备更新和消费品以旧换新政策效应不断显现，前期发放的专项债、超长期特别国债等逐步转化为实物工作量，强化政策统筹、综合施策将持续形成政策合力，为经济平稳运行提供有利政策条件。”国家统计局新闻发言人说。

## 实现全年目标有底气有基础

中国经济下半年走势如何？能否实现全年经济发展预期目标？

“5%左右的目标经过努力是可以实现的”“中国依然是全球经济增长最大的贡献国”……从3月的博鳌亚洲论坛年会到6月的夏季达沃斯论坛，看好中国经济前景的声音不断。

近段时间，国际货币基金组织、世界银行、摩根士丹利、高盛、瑞银等国际机构纷纷上调中国经济今年增长预期，为中国经济前景投下信任票。

信心，来自经济转型升级迸发的新动能——

机械臂替换传统工人，纺织业装上“智慧大脑”，无人机配送带来消费新体验……

最新数据显示，目前中国高新技术企业达46.3万家，工业机器人装机量占全球比重超过50%，工业互联网实现工业大类全覆盖，数字经济、绿色低碳发展将催生更多新的增长点。

信心，来自改革激发的新活力——

首部关于公平竞争审查的行政法规《公平竞争审查条例》将于8月1日正式施行。

更大力度打破地区封锁和行业垄断，营造良好市场环境；加快完善市场准入、产权保护和交易、数据信息、社会信用等基础性制度……全国统一大市场建设蹄疾步稳，市场活力将持续释放。

信心，来自开放合作带来的新机遇——

本月初，迪卡侬北京五棵松店以全新品牌形象向公众亮相。“未来两年，迪卡侬计划每年新开20至30家门店。”迪卡侬中国副总裁张淳迪说。

山姆会员商店落户广东中山，开市客（Costco）大陆首家带加油站的会员店亮相江苏南京，GE医疗增投3.8亿元用于上海基地建设……越来越多跨国公司正在加码投资、加速布局。

首次在全国范围对跨境服务贸易建立负面清单管理制度，开展增值电信业务扩大对外开放试点工作，出台进一步支持境外机构投资境内科技型企业的若干政策措施……一系列政策举措陆续出台，彰显中国以开放促改革、促发展的坚定决心。

保持战略定力，持续提升发展质量，我们有信心和底气实现今年发展目标，推动中国经济航船沿着高质量发展航道继续前进。

（文据新华网，图据摄图网）



# 徒步拿捏 峨眉山

翻越一座山，犹如人生经历的起起伏伏。在不断崩溃与自愈之间，终会看到曙光。火爆全网的峨眉山徒步线路赶紧收藏起来，这个夏天肯定能用上！

## 小试牛刀

### 报国寺—纯阳殿—中峰寺

怀揣着未知且激动的心情，从报国寺出发，沿着一路绿荫直达伏虎寺。伏虎寺到雷音寺一段，坡道和阶梯逐渐增多，瞬间让人提起斗志。微微冒汗时，刚好雷音寺和纯阳殿依次抵达。在古香古色的寺庙停留片刻，感觉心静不少。圣水阁到中峰寺，一路平坦。此刻尽管享受负氧离子带来的畅快呼吸，接下来真正的爬山才刚刚开始。

## 好戏开始

### 清音阁—一线天——仙峰寺

山水典范当看清音阁。亭台楼阁，小桥流水交织成一幅超然世外的画卷，忍不住想要多看几眼。穿越幽暗狭长的一线天，伴着不算陡峭的山路，随处可见的“猴哥”，让你惊喜不断。路过洪椿坪到寿星桥，峨眉山才开始上“第一课”。九十九道拐一眼望不到头，嘴硬的人通常二话不说，埋着头直接开爬。大部分人的嘴硬在爬完九十九道拐后治好了一半。但仙峰寺的美景，正是奖励给坚持下来的你。

## 极限挑战

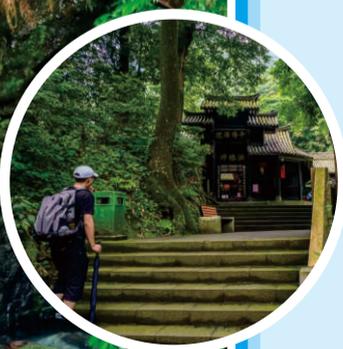
### 遇仙寺—洗象池—雷洞坪

从仙峰寺到遇仙寺，一段下坡路简单缓冲。郁郁葱葱的植被让眼睛感到极度舒适。凭借着极强的体力和意志力，走到这里已经来到了临界点，但惊喜往往在一个转身，或是一潭瀑布、一汪清泉，又让你有了向前的动力。在洗象池来一场简单的素斋，也可以住下来，给双腿短暂放个假，享受山中惬意。休息归休息，但路不能少走一步，洗象池到雷洞坪一段，是对体力的最后考验。

## 轻松拿捏

### 雷洞坪—金顶

转眼看走过的路，无数次畏缩、劝退的自己，都将是一段美好的记忆。走好眼下的每一步，直奔山巅。很多时候，人的成长就在瞬间，当你矗立在金顶的那一刻，日出与云海已经不是必需品，纵使无限情愫在心中翻涌，喜悦之情却难以言表或许此刻。此刻，你可以放声大声：“小小峨眉山，轻松拿捏！”（来源：乐山文旅）



# 打卡 稻梦空间

稻田为画布，彩色水稻为颜料。眼下，乐山稻田画进入最佳观赏期，成为不少市民和游客夏日休闲打卡点。

近日，沙湾区踏水镇柏林村的彩色“稻田画”迎来了最佳观赏期。这幅占地超过30亩的稻田艺术，以大地为画布，稻穗为颜料，绘制出一幅充满生机与希望的田园风光图。站在观景台上，登高远眺，蓝天下稻田一望无垠，形成一幅风光旖旎的田园画卷。

每年，柏林村都会精心设计一幅主题新颖的“稻田画”，从“绿美沙湾·幸福碧山”到“乐山大佛”，再到“江山2020”“百年圆梦，乡村振兴”以及“共同富裕，永远跟党走”……这些作品不仅展现了乡村的美丽蜕变，也成为游客们争相打卡的网红地。今年的“稻田画”，更是别具匠心，意义非凡。它巧妙地运用了紫色、黄色、绿色的水稻，通过裸眼3D技术，将数字“75”（中华人民共和国成立75周年）、文字“天府粮仓 粮食满仓”以及荷花图案等元素融为一体，呈现出一幅既具纪念意义又富有创新精神的田园艺术杰作。目前，这幅“稻田画”的观赏期将持续至8月中旬。

眼下，正是水稻抽穗扬花的时节。在夹江县城北的稻药轮作主题公园里，800多亩绿油油的水稻长势喜人，如画般的稻田风光成为市民游客散步、休闲、拍照的绝佳去处。

天地辽阔，田间绿意盎然，微风拂过，稻浪娉婷起舞，宛如绿色的海浪田间翻滚，一幅美丽的农旅融合画卷正在徐徐展开。群山如画，稻田如一首散文诗，在诗人笔下是壮美山川，在画家眼里是俊美画卷，在市民和游客心中则是拍照打卡地。这份独有的绿意与美好，吸引了不少游人散步、打卡。

（本报综合 图据网络）



（图据网络）



当下，我们进入了一年中最炎热的“三伏天”。从7月15日正式入伏至8月24日出伏，今年“三伏天”将持续整整40天。

## 三伏天养生禁忌

### 1.忌过量食用冷饮

长期过量的冷食物进入胃里，会使胃粘膜下血管收缩，粘膜层变薄，或出现黏膜水肿甚至糜烂。冷饮要适量食用，不要贪凉。

### 2.忌不开窗户通风

潮湿闷热，通风差的室内易引发中暑，而且使用空调不开窗换气，空气质量会变差，反而更容易致病。

### 3.忌冷风直对着吹

空调对着颈椎吹，会使颈椎背部肌肉受寒，造成后背酸痛等。在夏季应避免长时间吹空调，空调温度不要低于26℃，避免把颈肩肌肉长时间暴露在冷风中。

## 中暑急救小常识

谨记急救口诀，“一移，二敷，三喝，四擦，五降”，方便助人自助。

一移：通风散热迅速脱离高温环境，将中暑者移至阴凉通风处，同时垫高头部，解开衣服扣子，以利于呼吸和散热；二敷：先温再凉，给头部降温需要循序渐进，先用温水敷，后改用冷水、冰水敷；三喝：补充电解质饮用淡盐水，补充身体所需的水分，同时补充部分无机盐；四擦：冷水擦身当高温、高湿、无风，身体散热困难时，可用冷水或冰水擦浴至皮肤发红；五降：物理降温当中暑者体温高达40℃以上，出现昏迷、抽搐等症状时，要快速、有效、持续地降温，重点注意颈部，腋下，大腿内侧降温。同时拨打120，尽快把人送到医院急诊科就诊。

## “三伏天”有哪些养生误区？

### 1.夏天过度锻炼

“三伏天”养生要以避暑为主，静以养心，多静少动。此时锻炼一定要避开高温，在阴凉的地方、凉爽的时间进行，宜做体操、散步、打太极等轻度运动，只要微微出汗就好了，不宜运动量过大。

### 2.每天大量喝绿豆汤

很多家庭一到夏季，家里顿顿离不开绿豆汤，不仅每天大量喝甚至当水喝。可是绿豆汤寒凉，饮用过多易伤脾胃。

### 3.雨后凉爽去锻炼

夏季暴雨后，湿度随热气蒸发往上走，空气中的湿度其实会加重，雨后散步往往更易出现胸闷、头晕甚至恶心的症状，这就是湿热交杂引起的。

### 4.出汗后迫不及待洗冷水澡

人在大汗淋漓时，身上毛孔都处于张开状态，此时用偏凉的水冲澡，觉得很舒服，但是毛孔由于冷水的刺激会骤然收缩，使体内的热量散发不出去，可能导致中暑。

### 5.蔬果代替正餐

“三伏天”身体出汗多、消耗大，易疲劳、没胃口，不少朋友选择直接用蔬果代替正餐，但这种方法很容易导致免疫力降低，时间久了容易产生疾病。即使天再热，也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等。

## 健康度三伏小招式

### 1.做好饮食调节

三伏天里，由于气温高，人体消化功能相对减弱，食欲也会变差。因此，饮食应以清淡、易消化为主，避免辛辣、油腻的食物。高温下，人体容易出汗，导致水分和电解质流失。因此，及时补充水分尤为重要。

### 2.保持良好生活规律

三伏天里，保持规律的作息对于身体健康至关重要，建议早睡早起，避免熬夜，保证充足的睡眠时间。同时，着装要适宜，避免长时间待在空调房中，更不要让空调直吹身体。

### 3.坚持合理运动

三伏天里运动应避开高温时段，如中午11点到下午4点，可以选择清晨或傍晚进行适量运动。选择太极拳、散步、瑜伽等运动不仅能够锻炼身体，还能帮助调节情绪，缓解压力。

### 4.健康养生别放松

三伏贴、热水泡脚、艾灸都是中医常用的养生方法，对症使用可以起到良好的效果。

(来源：本报综合)



# 滑石粉被列为2A类致癌物

## 专家建议按“重点关注原料”管控

7月5日，世界卫生组织国际癌症研究机构（IARC）在国际顶尖期刊《柳叶刀-肿瘤学》杂志发表文章，宣布将滑石粉列为2A类致癌物，即对人类很可能致癌，但证据有限。该决定基于13个国家的29名科学家对滑石粉致癌性的评估结果。



### 化妆品中广泛应用的滑石粉可致卵巢癌？

世界卫生组织国际癌症研究机构对于致癌物共分为4个等级，分别是1类，即有足够的证据证明对人类具有致癌性，比如吸烟、黄曲霉毒素等；2A类，很可能致癌，即动物实验有足够证据，但人类致癌性证据有限；2B类，可能致癌，对人体致癌性的证据不充分，但是对动物致癌性证据充分；3类，尚不能确定是否致癌。

“IARC划分的2A类致癌因素还包括我们比较熟悉的硝酸盐或亚硝酸盐、临床上使用的部分化疗药物，甚至红肉和65℃以上的热饮等，但并不代表这些因素最终一定会导致癌症。”上海交通大学医学院附属仁济医院肿瘤科主任医师王凯峰介绍，该评估研究强调了“可能”，非肯定致癌。致癌危险因素是否最终致癌，接触剂量、时间及方式等都是需要考虑的因素。

滑石粉在日常生活中的应用广泛，常被用于各种粉类化妆品中，例如：爽身粉、痱子粉、粉饼、眼影、腮红等，也可以作为一些药物的辅料。王凯峰进一步介绍，有关滑石粉是否导致恶性肿瘤，目前针对卵巢癌方面的动物研究有一些证据支持，主要可能与生殖道进入卵巢导致组织增生乃至恶变有关。“滑石粉在人类致癌性研究中进一步诱发肺癌、胃癌或者卵巢癌实际上并没有太多的证据支持。”王凯峰说。

此前，有关滑石粉使用安全性的争议主要集中在其是否可能含有石棉。滑石粉中可能因为与石棉有地质成因和矿物结构的相似性，在开采和加工过程中夹杂石棉。世界卫生组织国际癌症研究机构对石棉致癌性的分类是1类致癌物，即“确知对人类致癌的物质”。

### 专家发声：管控刻不容缓

中国日用化工协会化妆品专委会专家委员张太军说，石棉属于我国《化妆品安全技术规范（2015版）》禁用组分，石棉作为滑石粉可能带入的有害物质，限值指标为“不得检出”。根据《化妆品注册和备案检验工作规范》要求：“配方中含有滑石粉原料的产品，应当检测石棉”。所以，含有滑石粉的化妆品在上市销售前的注册备案环节，经检验检测机构（CMA）检测，并出具了“石棉”含量检验合格报告的，理论上都不含有有害物质“石棉”，消费者可安心购买。

“从消费者实际使用来看，公众大可不必紧张，现有合规产品可以继续放心使用。”不过张太军也建议，化妆品生产企业应将滑石粉设置为“重点关注原料”管控。虽然产品注册备案时经过检测，但难以保证每一批次的滑石粉都排除可能出现的“石棉”的风险，因此化妆品生产企业采购滑石粉原料后，可对每个批次的滑石粉原料，送至第三方检测机构检测，作为最保守的风险管控措施。

“我们日常使用的化妆品中的滑石粉，和工业滑石粉是不一样的，实际上只要滑石粉质量过关，且化妆品中的滑石粉含量不是太高，即使不慎吸入或者接触了黏膜，也不足以导致恶性肿瘤的发生。”王凯峰也表示，为进一步降低潜在风险，使用粉质产品时，应避免直接接触黏膜，在涂抹时如果无法避免粉末飞扬，可以短暂屏气避免鼻和口吸入。  
(来源：本报综合)

# 猛起身时“眼前一黑” 警惕体位性低血压！



蹲下突然站起来，一下子眼冒金星，无法站稳，甚至有些人还会晕倒，这就是体位性低血压。相信不少人都听过它的大名，甚至自己也体验过。今天我们就来聊聊怎么预防和管理体位性低血压，让它更少地出现，甚至不出现。

## 什么是体位性低血压？

体位性低血压，指的是当一个人从躺下、坐着或者蹲着的位置迅速站立时，血压突然显著下降的临床现象。

这种情况之所以值得我们关注，不仅仅是因为它会在你站立时给你带来突如其来的不适，更因为它可能指向其他潜在的健康问题。简而言之，体位性低血压是一个警示，提醒我们可能需要对身体的某些功能进行更深入的检查和调整。

## 为什么会发生体位性低血压？

这其中主要是因为心血管系统对体位变化的自主神经调节失衡。平时，当我们从躺下或坐着的姿势迅速站起时，由于重力的影响，大约 300 到 800 毫升的血液会在下肢和脾脏的静脉中积聚。这一过程会暂时减少静脉回流，从而导致心脏的每搏输出量和总心输出量减少，高达 40%，最终造成血压下降。

面对这一变化，我们的身体会通过一系列复杂的血压调节反应来应对。颈动脉窦和主动脉弓的压力感受器会被激活，刺激交感神经系统的反应，同时抑制副交感神经系统，以增加心率、静脉回流、心脏收缩力和血管张力，从而努力恢复血压到正常水平。周围血管阻力的增加成为恢复血压的主力军，而心率的提高则辅助这一过程。此外，随着年龄的增长，体位性低血压的风险也相应增加，特别是在老年人中更为常见。

综上所述，体位性低血压的发生是多因素和多机制共同作用的结果，尤其是在自主神经系统调节不当的情况下，对体位变化的心血管反应不足。

## 如何管理和缓解？

### 1. 纠正加重因素

某些疾病和药物都有可能诱发体位性低血压，因此在开始针对体位性低血压进行管理时，应首先尝试纠正加重因素。

### 2. 生活方式调整

饮食方面：建议患者增加水分和盐分的摄入，以提高血容量和血压；同时要限制咖啡、酒精等利尿、扩血管等饮品，限制高糖食物也是必要的。

日常活动方面：建议患者多进行卧式锻炼（例如固定自行车、划船机）或在游泳池，起立时缓慢站立，过程中紧绷臀部，站直时踮踮脚尖。

穿着方面：可以考虑弹力袜压迫下肢，减少站立时下肢静脉停留的血液；对于某些患者，可能还需要使用特制的紧身衣来提高腹部压力，以辅助血液回流。

### 3. 药物治疗

医生会根据患者的具体情况开具一些药物，如血管紧张素转换酶抑制剂或其他调节血压的药物。这些药物可以帮助调整血压，防止因体位改变而导致的显著血压下降。

## 何时应寻求医疗帮助？

如果体位性低血压的症状频繁出现或导致生活质量明显下降，如频繁地头晕、晕厥时，这些都是应当咨询医生的信号。特别是当体位性低血压伴有其他症状，如胸痛、心悸或严重的呼吸困难时，应立即就医。

对于已经被诊断出体位性低血压的患者，如果症状突然加剧或治疗方法似乎不再有效，也应及时回访医生。定期检查和评估可以帮助调整治疗方案，确保治疗效果最优化。

（来源：科普中国，有删节）



扫描下载天府科技云APP

# 小切口，从根本上解决大问题

## 市中医医院脑病、血管病中心开展颈动脉内膜剥脱术

■ 田雨婷

随着年龄的增长，颈动脉狭窄的发病率逐渐升高。据统计，脑卒中患者当中缺血性卒中约占80%左右，其中约25%—30%的颈动脉狭窄与缺血性脑卒中有密切的关系。

近日，乐山市中医医院脑病、血管病中心成功为一名颈动脉狭窄患者实施了颈动脉内膜剥脱术（CEA）。患者术后头晕症状明显改善，四肢活动良好，目前已康复出院。此次手术的成功开展，标志着市中医医院脑病、血管病中心诊疗水平再上新台阶，为乐山及周边地区百姓身体健康提供了坚实的保障。

**67岁大爷突发头昏、晕厥，  
检查发现脑梗“大隐患”**

唐大爷（化名）今年67岁，前段时间，他突然出现了反复头昏的情况，甚至发生了晕厥。随即，家人将其送至市中医医院检查治疗。

入院完善相关检查发现，唐大爷左侧锁骨下动脉局部管腔重度狭窄，右侧颈内动脉起始部重度狭窄，右侧颈外动脉起始部及右侧锁骨下动脉起始部中度狭窄，头颅CTA提示：右侧颈内动脉起始部重度狭窄，右侧颈外动脉起始部及右侧锁骨下动脉起始部中度狭窄。

“一旦颈内动脉狭窄导致了急性闭塞，患者可能会出现严重的脑缺血及卒中症状，甚至死亡。”这检查结果可把唐大爷一家吓得不轻，如果不及时手术，唐大爷随时有可能出现急性脑梗死的危险。

**小切口，  
颈动脉内膜剥脱术精准“去病根”**

结合唐大爷的既往病史，是实施颈动脉内膜剥脱，还是放支架？哪种方式更适合他呢？

当即，脑病、血管病中心主任刘先军组织科室、麻醉科及重症医学科进行多学科讨论，最终确定实施颈动脉内膜剥脱术，并制定详细手术方案及围手术期的管理。

“颈动脉内膜剥脱术是通过外科手术将颈动脉内的粥样硬化斑块切除，以达到消除颅内栓塞灶的来源、扩大管腔和改善血流的目的。形象地说，颈动脉内膜剥脱术就像是颈动脉的清



道夫，将阻塞下水道的垃圾清走，使水流通畅。”脑病、血管病中心副主任医师何准军介绍，由于手术区域有重要的血管神经，这就要求医生需要在尽可能短的时间内切开血管、剥离斑块，并保护好周围的神经和血管。

经过充分的术前准备和综合评估，何准军在麻醉科等手术团队的紧密配合下，为唐大爷实施了颈动脉内膜剥脱术。手术全程在显微镜下操作，术中颈内动脉斑块剥除彻底，手术顺利完成。术后患者第二天完全清醒，科室医护团队持续为患者给予改善循环、调脂稳斑等对症治疗，目前，患者已康复出院。

今年6月，市中医医院以方便患者就医、提供更加优质的诊疗服务为出发点，整合神经内科、神经外科、介入科优势资源，组建了脑病、血管病中心。该中心成立后，将打破原有体制和运行模式，由三个专业医护紧密协作，采用中西医结合方式，根据患者的情况制定治疗方案，为脑病、血管疾病患者提供更全面、更高效、更优质的医疗服务。

下一步，市中医医院将继续以高标准、严要求，加快推进“中心”建设，通过学术交流、技术协作、学科建设、人才培养和平台共享等方式，让优质医疗资源流向更多地方，共同推动区域中医系统心血管病专科的发展，惠及更多百姓，为建设健康四川、健康乐山贡献更多力量。

## 警惕高利诱惑 坚持理性投资

2024年6月，消费者陈女士到公司咨询，提出想要办理保单贷款业务，工作人员详细询问陈女士贷款原因并告知贷款利率，原来陈女士通过朋友介绍，近期参加了一个高息理财产品说明会，说明会上主讲了虚拟经济和数字产品，主讲人一直承诺其产品前景好，收益高，有保障，并且有政府支持，稳赚不赔。陈女士非常相信这个项目，但手头资金不够，于是想到其朋友以前因资金短缺通过保单贷款缓解燃眉之急，于是到公司咨询，想通过办理保单贷款的方式来参与。

了解情况后，工作人员立刻向陈女士讲解了如何识破金融诈

骗陷阱，但陈女士只想贷款，并认为工作人员在故意为难，于是工作人员请来陈女士服务人员和家人共同劝说，陈女士这才知道自己差点就上当受骗了，对我公司工作人员的专业性和责任心表示了感谢。

据悉，当前，一些不法分子惯用承诺高额分红、保本高息、预定养老服务等说辞，抓住了消费者想获得高收益的心理，承诺高利率回报欺骗像陈女士这样的消费者，应当重点注意防范。

新华保险在此提醒广大消费者，一是投资有风险，理财需谨慎；二是选择正规机构、正规渠道；三是注意保护个人信息。（新轩）

# SUMMER 乐山人的梦中 情冰

每到盛夏，一碗冰冰凉凉的小吃成了解救酷暑的良方。乐山人喜辣的同时也嗜甜，各种具有乐山特色的凉小吃成为消暑利器。



## 手搓冰粉



冰粉肯定是夏日主角，晶莹剔透，比果冻细嫩，加上甜滋滋的红糖水，再撒满花生、山楂、葡萄干，多种滋味在嘴里碰撞，酸酸甜甜很是舒爽。当然，乐山人吃冰粉的口味是比较“刁”的，必须得是手搓，看得见颗颗气泡，吃进嘴里Q弹爽口，凉爽感在舌尖炸开，既解渴又消暑。

## 推荐店铺

串妹花式冰粉（总店）：市中区嘉祥路  
一中西米露（总店）：市中区文星南街  
刘嬢冰粉：市中区徐家街  
新花样乐山小吃集（总店）：市中区翰园街  
串香妹花式冰粉（嘉兴路旗舰店）：市中区嘉兴路  
胡老师·一家有态度的小吃店：市中区白云街  
满窑香：市中区嘉祥路

## 推荐店铺

徐凉糕：市中区嘉兴路  
杨二嬢凉糕铺：市中区白云街  
欧喜喜：市中区通江街  
晓嬢甜水坊：市中区幸福巷  
舌尖上的王家（总店）：市中区嘉兴路  
满窑香：市中区嘉祥路

“冰粉凉糕”总是被连在一起，米凉糕是乐山人从小到大最爱的甜品之一，浓浓的米香搭配沙沙的红糖汁，口感软糯，满口留香。凉糕是用米浆制作，下午有点小饿，一碗下肚也能获得一些安慰。随着手工艺的发展，凉糕也被开发出很多口味，黑米、花生、芒果……每种口味都给人带来新的惊喜，让人爱不释手。

## 凉糕



## 凉面



吃面，一直是乐山人的最爱。到了夏日，吃一碗香辣爽口的凉面，更是乐山人消暑的必备妙招。粗粗的面条煮到不软不硬，再用凉水浸泡，挑一两在碗中，加上黄瓜丝、炸黄豆、大头菜、炒花生等小料，淋上一勺秘制辣椒油，当然少不了一勺陈醋，酸辣开胃，超级好吃。

## 推荐店铺

刘嬢特色小吃：市中区徐家街  
蔡大胖：市中区岷河南街  
圆圆圈：市中区嘉兴路  
明明子：市中区凤洲路  
舌尖上的王家（总店）：市中区嘉兴路  
唐二嬢豆腐脑：市中区嘉定中路

## 推荐店铺

一中西米露（总店）：市中区文星南街  
甜猫甜品奶茶：市中区嘉定中路  
准客：市中区平江东路  
古犍雷雷冷饮：市中区雪杉街

西米露，是夏日小吃中的“甜妹”。软软糯糯，QQ弹弹，和香浓的椰汁按照比例混合搅匀，加上各种时令水果等配料，看着就让人食欲大增。一碗水果什锦西米露，什么都会给你加一点，如果有不喜欢吃的，提前给服务员说。酸酸甜甜的果肉混合在一起，随便舀一勺都是夏天的味道。

## 西米露



## 黄烧烤

这家店在新广场浅水湾背后一个巷子里面，开了20多年，店子不大，环境也一般，但却在乐山拥有一大波忠实粉丝。它家的鲫鱼、牛肉、豆腐干、鸭舌、五花肉都是热门单品，每桌必点。烤好的鸭舌看着小小一只，表皮焦香、肉质紧实。豆腐干烤得比较湿软，撒上灵魂的折耳根，吃得十分过瘾。

地址：市中区嘉兴路138号29栋1单元1楼1号

营业时间：17:00—次日01:00

## 金粟刘三烧烤

这家店从五通桥金粟开到乐山市中区，它陪着乐山人度过34年。偶然的机会上一档美食节目，没想因此声名大噪，美食博主和食客也从各地蜂拥而至。必点菜品是烤粉肠，粉肠烤的金黄微焦，吃起来外脆里嫩。奥尔良口味的小黄鱼也是意外之喜，一口下去，鲜嫩多汁，吃完还想再来一条。牛肉作为烧烤里的常客，也是必点。这里的牛肉有几种，推荐黑胡椒牛肉和嫩牛肉。还有五花肉，羊肉等，都超级新鲜，每一串性价比拉满。

地址：市中区高坝路1209号

营业时间：17:30—次日02:00

## 山奇烧烤

最近频繁出现在朋友圈的烧烤店，靠着“好食材”“不码料素颜烤”等标签迅速火出圈了。烤牛雪花、烤鳗鱼、烤松板肉、烤糖醋排骨、烤腰片等用料扎实。第一次在烧烤店吃到烤鳗鱼，皮肉间是一层粘粘的胶质，吃起来口感超棒。烤鲍鱼软嫩Q弹，加入芥末和孜然等调料，一口下去超满足。这里的烤排骨有两种，特别推荐糖醋排骨，越嚼越香……他们家的烧烤不属于重口味，吃完身心觉得很舒服，很多菜品新奇又美味，值得尝试

地址：市中区通江街道百悦街

营业时间：18:00—次日02:00

# 夏天

# 烧烤

# 的快乐

撸串+啤酒，  
才是吃货们打开  
夏天的正确方式。  
给大家伙整理了一篇烧烤合集，快看看哪个是你的“串”！

## 郑麻子烧烤

这家店开业还没有多久，但是靠着味道、服务已经收获了周边一大批回头客的喜欢。店里除了各种烧烤，还有几样特色菜，一定要试试。推荐烤猪天堂，外皮是软糯的，咬下去有脆骨一般的脆感。烤泡粩有股奶香味，小朋友一定很喜欢。烧鱼杂也是一绝，没有腥味，鱼籽、鱼肚麻辣入味，吃完再来二两面，巴适。炸蘑菇也是一大惊喜，外酥里嫩，是一道下酒好菜。

地址：市中区三苏路

营业时间：18:00—24:00

## 桥头碳火烧烤

这里采用传统碳火开烤，撒调料，不断翻面，严格控制火候。一定要点这里的烤鼻筋，完全是一道稀缺美食，吃起来不软绵，反而有脆脆的口感。烤鲫鱼也不错，里面加了泡菜，口感很丰富。还有五花肉、黄喉、郡肝可以一试。

地址：市中区碧山路（导航乐元森民宿）

营业时间：17:00—次日01:00

## 海棠路姐妹烧烤

这家烧烤店可以说是海棠路烧烤一霸，从一个店面扩大到几个店面，经常需要排队。推荐烤鱼片、烤鲫鱼、烤脑花、烤茄子。烤茄子是去了皮的，烤得软绵绵的茄子很有水分，入口的辣爽在舌尖爆炸。烧烤种类整菜品很新鲜，都是吃了很多年的老顾客。

地址：市中区海棠路

营业时间：18:00—次日00:30

## 刘记炭先生烧烤

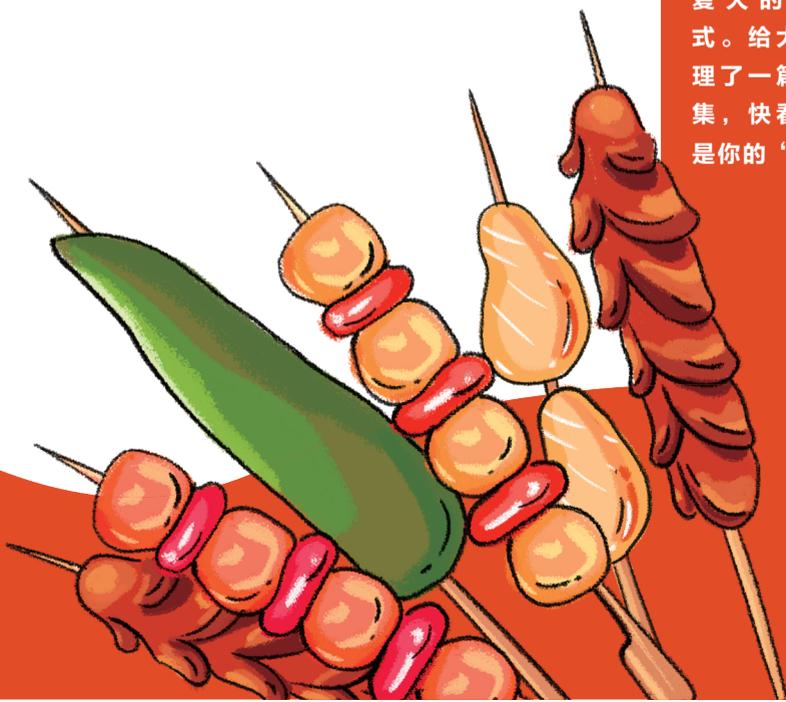
真资格的老乐山风味，只有骨灰级吃货才知道。店里没有服务员，就是老板和自己家人在店，不做营销，顾客都是靠好味道一传十、十传百来的。重点推荐烤鸡爪，趁热咬一口，满嘴的脂膏肥满，有软烂脱骨的感觉，提前卤过的鸡爪有浓浓的卤味，让你根本停不下来。烤腰片肉香味十足，口感也非常脆嫩、饱满，没有腥味，真的很美味。

烤鳝鱼在其他地方也不常见，表皮被烤到焦糯，鳝鱼段肉质却饱满软绵。这里的很多菜品都值得尝试。

地址：市中区里仁街

营业时间：18:00—次日01:00

（本报综合 图据网络）





**小本买卖 大有可贷**  
个体工商户经营快贷

 **中国建设银行**  
China Construction Bank

客户服务热线: 95533  
网址: www.ccb.com



个体工商户经营专属贷款; 纯信用无抵押, 支用方式灵活; 线上自助办理, 随借随还。

## 犍为经开区马边飞地化工园区污水处理厂及配套设施 建设项目环境影响评价公示 (第一次登报公示)

**一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:** 公众若希望进一步查阅环评报告的内容, 请直接与建设单位联系索取环评报告书征求意见稿纸质版, 或通过查阅环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:

[https://pan.baidu.com/s/1vx\\_ZrvXNUcX9g\\_919Vnm\\_g?pwd=e92r](https://pan.baidu.com/s/1vx_ZrvXNUcX9g_919Vnm_g?pwd=e92r), 提取码: e92r。

**二、征求意见的公众范围:** 乐山市犍为县。

**三、公众意见表的网络链接:**

[https://pan.baidu.com/s/1C4YWr6g5PcvD7nZCF\\_5MWA?pwd=dz92](https://pan.baidu.com/s/1C4YWr6g5PcvD7nZCF_5MWA?pwd=dz92), 提取码: dz92。

**四、公众提出意见的主要方式和途径:** 公众可通过信

函、传真、电子邮件等发表其对本项目的意见建议。

建设单位名称和联系方式: 乐山犍边马为建设开发有限责任公司; 建设地址: 乐山市犍为县孝姑镇; 联系人: 胡先生; 联系方式: 18683343385; 电子邮箱: 648195537@qq.com。

环评单位名称和联系方式: 四川天和环境工程科技有限公司; 地址: 四川省乐山市高新区迎宾大道605号4楼1至8号; 联系人: 马工; 联系电话: 15520938569; 电子邮箱: 1130044579@qq.com。

**五、公众提出意见的起止时间:** 2024年7月17日~2024年7月30日。

2024年7月18日